

De Ultieme Lijst van Persoonlijke Waarden

[Robert van der Wolk](#)

Wat is voor jou het belangrijkste?

Je waarden bepalen hoe je deze vraag beantwoordt. Onze kernwaarden onderstrepen waar je voor staat. Waarden sturen je gedrag, beslissingen en acties.

Wanneer je weet wat je belangrijk vindt, kun je in overeenstemming met die waarden leven. Dit leidt tot voldoening, vervulling en zingeving. Als je je waarden niet kent, dan overtreed je ze elke dag. Dit zorgt voor interne spanning. En deze spanning veroorzaakt destructieve gewoonten en terugkerend oud gedrag.

Hoe Bepaal Je Je Persoonlijke Waarden

In de 7 stappen om je kernwaarden te ontdekken, bied ik een stapsgewijs proces om je waarden te vinden. Wanneer mensen horen over kernwaarden, willen ze die vaak uit een lijst selecteren; het lijkt makkelijker om ze uit een menu te kiezen, dan ze via introspectie te ontdekken.

Maar zoals ik in deze gids schreef: “Waarden zijn niet uitgekozen; ze zijn ontdekt. We kiezen onze waarden niet. Onze waarden onthullen zichzelf aan ons. ”

Als je begint met een lijst met kernwaarden, zal je bewuste mind evalueren welke waarden 'beter' lijken dan andere. Je kiest persoonlijke waarden die “goed klinken” op basis van je gewenste zelfbeeld. In plaats van uit een lijst te kiezen, bied ik in stap 2 van het kernwaardenproces oefeningen aan om zelf jouw waarden te ontdekken.

Een Lijst Met Meer Dan 175 Waarden

Het is echter handig om een lijst met waarden te scannen om jezelf voor te bereiden op de oefeningen. En het is nuttig om deze lijst te bekijken nadat je over je lijst hebt gebrainstormd om te bepalen of je iets belangrijks hebt gemist.

Ter referentie, hier is een lijst met 176 persoonlijke waarden:

Aanpassingsvermogen	Commitment	Focus
Aansprakelijkheid	Communicatie	Geduld
Aanvaarding	Compassie	Gelijkheid
Acceptatie	Connectie	Geluk
Afwisseling	Consistentie	Gematigdheid
Alertheid	Creativiteit	Gemeenschap
Altruïsme	Dankbaarheid	Genialiteit
Ambitie	Directheid	Gerechtigheid
Amusement	Discipline	Geven
Anticipatie	Doorzettingsvermogen	Gevoelens
Assertiviteit	Durf	Gezond verstand
Attent	Duurzaamheid	Gezondheid
Authenticiteit	Eendracht	Goedheid
Autonomie	Eenheid	Groei
Avontuurlijkheid	Eer	Grondig
Balans	Eerlijkheid	Grootsheid
Bedachtzaamheid	Eerlijkheid	Hard werken
Begrip	Empathie	Harmonie
Beroemd	Enthousiasme	Helderheid
Betekenis	Ervaring	Heldhaftigheid
Betrouwbaarheid	Ethisch	Hoop
Bevoegdheid	Evenwicht	<i>Ikigai</i>
Bewustzijn	Expertise	Individualiteit
Bezieling	Expressief	Innovatie
Comfort	Familie	Integriteit

Intimiteit	Positieve attitude	Tijdigheid
Intuïtie	Potentieel	Tijdigheid
Inzet	Prestatie	Toestand
Kaizen	Pret	Toewijding
Kalmte	Rentmeesterschap	Tolerantie
Kracht	Respect	Traditioneel
Leren	Resultaatgericht	Transparantie
Liefdadigheid	Rijkdom	Trouw
Liefde	Samenwerking	Uitdaging
Loyaliteit	Schittering	Uitmuntendheid
Mededogen	Schoonheid	Uniciteit
Meesterschap	Service	Vaardigheid
Moed	Slim	Vastberadenheid
Nauwkeurigheid	Solidariteit	Veerkracht
Nederigheid	Speelsheid	Verantwoordelijkheid
Netheid	Spiritualiteit	Verandering
Nieuwsgierigheid	Spontaniteit	Verantwoordelijkheid
Onafhankelijkheid	Stabiliteit	Verbeelding
Ontwikkeling	Standvastigheid	Verbetering
Ondersteuning	Sterkte	Verbondenheid
Onverschrokken	Stijl	Verkenning
Openhartigheid	Structuur	Vermogen
Openheid	Succes	Verrassing
Optimisme	Taaigheid	Vertrouwen
Originaliteit	Talent	Verwelkomend
Plezier	Teamwerk	Visie

Vitaliteit	Vrijmoedigheid	Winnen
Volharding	Waardering	Zege
Voortreffelijk	Waardigheid	Zekerheid
Voorzichtigheid	Waarheid	Zelfredzaamheid
Vrede	Waarheid	Zorg
Vriendschap	Welvaart	
Vrijgevigheid	Welzijn	
Vrijgevigheid	Wijsheid	
Vrijheid	Wildheid	

Wat zijn jouw kernwaarden?

Deze lijst is bedoeld om je een overzicht te geven van waarden als je hier nog niet bekend mee bent. Om te ontdekken wat je kernwaarden zijn kun je een proces doen: 7 Stappen Naar Het Ontdekken Van Je Persoonlijke Kernwaarden.